

# Säätiö tarjoaa voimaa ikämiesten arkeen

Miina Sillanpään Säätiö ja Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Socom Oy ovat aloittaneet yhteisen 3-vuotisen Voimaa ikämiesten arkeen -hankkeen, jonka tavoitteena on 60–70-vuotiaiden ikämiesten yksinäisyyden lievittäminen ja elämänhallinnan lisääminen.

Hankkeessa kehitetään miehille suunnattua suljet-

tua ja avointa ryhmätoimintaa ja luodaan vapaaehtoisvalmennuksen malli. Hankkeen pilottialueita ovat Hamina ja Kotka Kymenlaaksoissa sekä Imatra ja Luumäki Etelä-Karjalassa.

Hankkeen ensimmäinen suljettu ryhmä alkaa Haminassa keskiviikkona 20.10. Kumppanuustalo Hilman tiloissa. Ryhmän toimintaan osallistuminen on maksu-

tonta.

– Haluamme hankekoordinaattori **Henri Uotilan** kanssa saada mahdollisimman monelle ikämiehelle tietoa mahdollisuudesta osallistua hankkeen ryhmiin ja löytää päiviinsä uutta sisältöä, sanoo hankekoordinaattori **Nina Markkanen**.

– Oletko 60–70-vuotias mies ja koet olosi toisinaan yksinäiseksi? Haluai-

sitko viettää aikaa toisten miesten kanssa? Kaipaatko mielekästä tekemistä päiviisi ja uudenlaista sisältöä viikkoosi? Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmä on juuri sinua varten! vakuuttaa Markkanen.

Voimaa ikämiesten arkeen -toiminnan tavoitteena on kehittää ryhmätoimintaa, joka vähentää ikääntyneiden miesten yksinäisyyttä ja

edistää heidän kokemustaan oman elämänsä hallinnasta.

– Toimintaan osallistuminen tarjoaa miehille mahdollisuuden vahvistaa osallisuuttaan ja parantaa sosiaalista toimintakykyään, sanoo Markkanen.

Vapaaehtoisvalmennuksessa hanke kouluttaa ohjaajia myös ryhmätoimintaan. Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmätoiminta alkaa

Haminassa, Kotkassa, Imatralla ja Luumäellä. Hankkeen aikana perustetaan 16 uutta miesryhmää.

Ilmoittautumiset Haminan ryhmään 15.10. mennessä: Nina Markkanen p. 050 5954 246, nina.markkanen@socom.fi tai Henri Uotila p. 044 0255 552, henri.uotila@miinasillanpaa.fi ■